

УДК 796.8:378.147

**ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКЕ КРУГОВОГО УДАРА НОГОЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ
КУРСАНТОВ МОГИЛЕВСКОГО ИНСТИТУТА МВД**

Р. В. Левков

*УО «Могилевский институт
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»,
доцент кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки,
доцент*

Как правило, в обучении и совершенствовании ударной техники, которую включает в себя учебная программа по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», используются традиционные методики, которые представляют собой набор различных традиционных методов обучения. Необходимо вспомнить стандартное определение сущности метода обучения, который является способом взаимодействия между учителем и учеником, в процессе которого происходит усвоение передаваемых знаний, формирование умений и навыков, необходимых для восприятия учебного материала [1]. Однако методики как основное средство обучения не предусматривают наличие конечного результата, поддающегося измерению и тестированию. Актуальным становится использование принципа технологичности в обучении. Современная технология обучения, по мнению заслуженного профессора Московского университета (1997), почетного профессора факультета психологии МГУ (2003) Н. Ф. Талызиной, «представляет собой наиболее рациональные способы организации образовательного процесса, при которых цель обучения достигается за минимум времени, сил и средств» [2, с. 27]. При этом процесс рассматривается комплексно.

Технология обучения имеет определенную структуру, которая содержит:

- цель;
- научные теории;
- способ взаимодействия между учителем и учеником;
- критерии оценки результатов;
- результаты;
- ограничения.

Большинство авторов видят сущность современной технологии обучения как процесс, имеющий четкий план, который осуществляется по определенным этапам,

каждый этап обучения имеет свою цель, с учетом цели определяется конкретный итог. Технология должна иметь информативную систему диагностики с критериями и способами измерения. Определение конкретных технологий позволяет эффективно управлять процессом обучения, развитием необходимых умений и воспитанием лучших качеств. Преподаватель, используя методы (возможно заимствованные), равнозначно является создателем определенной технологии, так как в процессе своей деятельности он использует информационную активность и индивидуальные особенности своего учебного процесса. В настоящей работе предлагается описание технологии обучения круговому удару ногой, изучение которого обязательно для курсантов учебных заведений Министерства внутренних дел Республики Беларусь по профессионально-прикладной физической подготовке [3].

На рисунке 1 показан круговой удар ногой.



Рис. 1. Круговой удар ногой в область корпуса противника

Круговой удар ногой характеризуется высокой точностью, скоростью исполнения, эффективностью поражения.

Технологическое описание практических упражнений для овладения техникой кругового удара ногой.

Упражнение № 1

Подготовительное упражнение «Высокий вынос колена». Исходное положение — основная стойка (рис. 2). Основная стойка (пятки вместе, носки врозь) — высоко вынести колено бьющей ноги в сторону и поймать ногу за голень, удерживать колено в высоком положении 3–4 секунды (рис. 3). Затем, сохраняя равновесие, вернуть ногу в исходное положение (рис. 2).



Рис. 2. Основная стойка



Рис. 3. Высокий вынос колена

Упражнение № 2

Выполнение технического действия в паре. Из основной стойки (пятки вместе, носки врозь) действие выполняется по разделением на две фазы ударного движения. Необходимым условием выполнения упражнения является сохранение вертикального положения корпуса и устойчивости в одноопорном положении (рис. 4).



Рис. 4. Выполнение в паре в бесконтактном варианте поочередно:

(А — первая часть — высокий вынос колена; Б — вторая часть — разгибание голени в коленном суставе, что является непосредственно бьющей фазой удара, выполнение в бесконтактном варианте кругового удара ногой в область спины в паре с партнером. Выполнять поочередно)

Упражнение № 3

Первоначальное совершенствование изученной траектории удара на снарядах (боксерский мешок). Упражнение выполнять слитно, обращая внимание на все параметры техники удара. Скорость выполнения не высокая (как правило, при первоначальном совершенствовании обучаемые стараются исполнять движение быстро, что методически неправильно, внимание исполнителя должно быть сконцентрировано на полном сохранении равновесия во всех моментах траектории движения). На рисунке 5 виден высокий вынос колена, который обеспечивает участие в движении крупных групп мышц. Этими мышцами являются четырехглавая мышца бедра и ягодица. При правильном участии названных групп мышц в совокупности с обеспечением скорости движения ударной части будет обеспечена сила контакта с ударяемой поверхностью. Эффективность отработки техники на боксерском мешке определяется возможностью дозировать произвольно степень силы удара, скорость, частоту выполнения. По мере усвоения особенностей техники удара появится возможность применения серийного исполнения, что очень эффективно для приобретения устойчивого навыка в сохранении равновесия, который просто необходим при практическом взаимодей-

ствии соперников (учебный бой, спортивный бой, силовое задержание). Отработка и первоначальное совершенствование должны выполняться на правую и на левую ногу, должно меняться положение ног (сзади стоящая и впереди стоящая). Описанная вариативность отработки и совершенствования техники удара позволит значительно расширить спектр двигательных умений и навыков в практическом применении в различных пространственно-временных ситуациях силового задержания, спортивно-боевых взаимодействиях с оппонентами различного уровня подготовленности, также против оппонентов, вооруженных различными предметами и холодным оружием. Если исполнитель способен выполнять удары как правой, так и левой ногой, он получает значительное преимущество перед своим оппонентом во внезапности и комбинаторности применения техники, что значительно увеличит эффективность действий, будет способствовать победному результату [4].

Упражнение № 4

Совершенствование техники круговых ударов ногами в передвижении



Рис. 5. Первоначальное совершенствование техники кругового удара ногой с использованием боксерского мешка

с использованием боксерских лап. Ассистент, передвигаясь по площадке, периодически «показывает» исполнителю лапы для совершения ударов то правой, то левой ногой (рис. 6). В результате избирательных и неожиданных «показов», на которые исполнитель обязан ответить круговыми ударами, двигаясь по всем

направлениям, моделируется динамичный учебный бой. Частота «показов» лап для совершения ударов зависит от степени подготовленности исполнителя.

Продолжительность одного раунда выполнения упражнения в идеальном варианте должна приближаться к продолжительности спортивного поединка в соревнованиях по рукопашному бою и составлять не менее двух минут.



Рис. 6. Совершенствование техники круговых ударов ногами в передвижении с использованием боксерских лап

Упражнение № 5

Выполнение круговых ударов с партнером в передвижении при моделировании учебного боя. Степень контакта легкая. Предлагаемое упражнение эффективно тем, что при его выполнении исполнители должны соблюдать направленность удара в строго указанную область корпуса партнера, что очень важно в практических взаимодействиях противников.



Рис. 7. Выполнение кругового удара по реальному противнику

В данном упражнении ассистент выполняет роль живой мишени (рис. 7). Цель данного упражнения — совершенствование точности кругового удара ногой. При наличии навыка выполнения движения по жесткой или полужесткой поверхности возникает необходимость формирования навыка выполнения

удара по реальному противнику (на первом этапе неподвижно стоящему, на последующих этапах ассистент, передвигаясь, выполняет определенные агрессивные действия в отношении исполнителя).

Исполнитель выполняет многократные удары в ассистента, исходя из собственного расчета пространства и времени. Основная задача: точность исполнения кругового удара ногой в открытую уязвимую часть туловища противника — область бедра в районе коленного сустава (рис. 7). Степень контакта должна быть минимальной — легкое касание. Данное действие исполнителю позволит осуществить первоначальный навык, сформированный при работе на снарядах. Выполнять удары правой и левой ногой, меняя стойки с левосторонней на правостороннюю.

Также следует учесть необходимость выполнения ударов как сзади стоящей ногой, так и впереди стоящей ногой. Следует обратить внимание при совершенствовании кругового удара ногой на вариативность использования упражнений, чередуя в течение одного учебно-тренировочного занятия выполнение ударов по снарядам с полным контактом на высокой скорости, выполнение ударов по воздуху без опоры на средней скорости, что способствует совершенствованию умения сохранять равновесие (выполнение ударов по воздуху без опоры на высокой скорости не рекомендуется, так как при этом существует опасность получения травм коленного сустава) и работу с ассистентом, описанную выше, которая позволяет совершенствовать точность движения и способность применять дозированный контакт.

Каждая технология обязана иметь систему тестирования и систему оценки результатов [5]. В данном конкретном варианте предлагается следующий тест: исполнитель из удобной для него боевой стойки выполняет максимальное количество круговых ударов ногой за 10 секунд в боксерский мешок сзади стоящей ногой (рис. 5). Ниже приведена таблица оценок предлагаемого теста.

Таблица

Оценки предполагаемого теста

Тест		Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Очень низкий		Низкий		Средний		Выше среднего		Высокий	
Круговой удар ногой за 10 секунд, количество раз	М	8	9	11	12	14	15	17	18	20	21
	Ж	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17

Строго контролируемые должны считаться следующие параметры выполнения техники удара:

- наличие проникающего контакта в ударяемую поверхность (удар не должен быть «размазанным» снизу вверх);
- наличие возврата бьющей ноги в исходное положение (удобная боевая стойка).

1. Ерегина С. В., Закиров Р. М., Наборщикова Ю. В. Перспектива развития и внедрения педагогических технологий в практику спортивной подготовки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. Т. 7. № 1. С. 28–35. [Вернуться к статье](#)

2. Талызина Н. Ф. Психология детей младшего школьного возраста: формирование познавательной деятельности младших школьников : учеб. пособие для акад. бакалавриата. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт. 2018. 172 с. [Вернуться к статье](#)

3. Воронович Ю. В., Ревин Д. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей: 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности». Могилев, 76 с. [Вернуться к статье](#)

4. Левков Р. В. Обучение технике кругового удара ногой: методические рекомендации / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2020. 34 с. [Вернуться к статье](#)

5. Левков Р. В. Перспективы использования принципа технологичности в обучении технике ударов ногами в образовательном процессе курсантов Могилевского института МВД [Электронный ресурс] // Организация образовательного процесса в учреждении высшего образования: научные и методические аспекты : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (председ.) [и др.]. — Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2021. С. 193–199. 1 электрон. опт. диск (CD-R). [Вернуться к статье](#)